❀ भूतशुद्धि ❀

कविराज श्री सिद्धि गोपाल, नेपाल

प्रतिदिन प्रातः समय किए जानेवाले कर्मों को प्रातःकृत्य कहते हैं। प्रातःकृत्य आम्नाय-भेद से विविध प्रकार का होता है। यहाँ श्री पूजाक्रम का प्रातःकृत्य लिखा जा रहा है।

प्रातःकृत्य के बिना पूजा का फल नहीं होता है। यह शास्त्र-सम्मत है। यथा—

प्रातःकृत्यं अकृत्वा तु यो देवीं भक्तितोऽर्चयेत्।
तस्य पूजाफलं न स्याच्छौचहीना क्रिया यथा॥

इसलिये सम्पूर्ण पूजाक्रम के पहले प्रातःकृत्य करना अत्यन्त आवश्यक है।

प्रातःकृत्य से पूजा करने के लिये बल मिलता है। इससे तीनों शरीरों की शुद्धि होती है; चरम ज्ञानोदय होता है। इसी को पशु-पाश-विमोचन कहते हैं। इससे उत्तम पुण्य मिलता है। श्री गुरु-पादुकार्चन में भी कहा है—

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि श्रीगुरोः पादुकार्चनम्।
प्रातःकृत्यं महत्पुण्यं पशु-पाश-विमोचनम्॥

प्रातःकृत्य के लिए साधक को ब्राह्म मुहूर्त में उठना चाहिये। रात में पहने हुए वस्त्र को छोड़कर❀ शुद्धासन में बैठना चाहिये। तत्पश्चात् अपने मस्तक पर सहस्रदलकमल में अपने गुरुदेव का ध्यान करना चाहिये। यथा—

ॐ सहस्रदलपङ्कजे सकलशीतरश्मिप्रभं।
वराभयकराम्बुजं विमलगंध च पुष्पाम्बरम्॥
प्रसन्नवदनेक्षणं सकल-देवता-रूपिणं।
स्मरेच्छिरसि हंसगं तदभिधान-पूर्वं गुरुम्॥
स्ववाम-स्थितयानुरक्त-शक्त्या स्वप्रकाश सहितया युक्तं गुरुम्॥

इस प्रकार गुरु का ध्यान करके उनके चरण-युगल से पतित अमृतधारा से अपने शरीर को परिप्लुत अनुभव करे। फिर मानसोपचार से गुरु की पूजा करे। यथा—

ऐं ह्रीं श्रीं ह्स्ख्फ्रें ह० हसौं श्री अमुकानन्द नाथ❀ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्री अमुकी देव्यम्बा लं पृथिव्यात्मकं स्वदेहावस्थितं घ्राण रूपं गन्धं ते समर्पयामि नमः कनिष्ठाभ्यां वौषट्।

ऐं ह्रीं श्रीं ह्स्ख्फ्रें ह० हसौः श्री अमुकानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्री अमुकी देव्यम्बा हं आकाशात्मकं स्वदेहावस्थितं श्रोत्र-रूपं पुष्पं ते समर्पयामि नमः अनामिकाभ्यां हूं।

ऐं ह्रीं श्रीं ह्स्ख्फ्रें ह० हसौं श्री अमुकानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्री अमुकी देव्यम्बा यं

❀ वस्त्र-त्याग दो तरह का होता है। एक रात में पहने हुए कपड़ों को छोड़कर शुद्ध वस्त्र धारण करना और दूसरा—भूतशुद्धि द्वारा अशुद्ध शरीर को शुद्ध करना ही वस्त्र-त्याग करना है। यथा—

'शरीराकार-भूतानां भूतानां यद्विशोधनम्।
आत्मब्रह्मैक-संयोगाद्भूतशुद्धिरियं मता॥

❀ अमुकानन्द की जगह अपने गुरुदेव का नाम कहें।

वाय्वात्मकं स्वदेहावस्थितं त्वक् रूपं धूपं ते समर्पयामि नमः मध्यमाभ्यां नमः।

ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें ह० हसौं श्री अमुकानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्री अमुकी देव्यम्बा रं तेज आत्मकं स्वदेहावस्थितं चक्षु रूपं दीपं ते समर्पयामि नमः तर्जनीभ्यां नमः।

ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें ह० हसौं श्री अमुकानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्री अमुकी देव्यम्बा वं अमृतात्मकं स्वदेहावस्थितं रसनेन्द्रिय-रूपं नैवेद्यं ते समर्पयामि नमः अंगुष्ठाभ्यां नमः।

ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें ह० हसौंः श्री अमुकानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्री अमुकी देव्यम्बा ॐ त्रिगुणात्मकं स्वदेहावस्थितं मन-इन्द्रिय-रूपं तांबूलं ते समर्पयामि नमः अंजलिना।

इस प्रकार पञ्चभूतात्मक और त्रिगुणात्मक उपचारों का समर्पण करके गुरुपादुका विद्या का यथाशक्ति दश या सौ बार जप करें। इसके बाद बद्धाञ्जलि होकर निम्नलिखित स्तोत्र का पाठ करे। यथा—

नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे।
विद्यावतार - संसिध्यै स्वोकृतानेक - विग्रह॥
नवाय नवरूपाय परमार्थिक - रूपिणे।
सर्वाज्ञान - तमो - भेद-भानवे चिद्धनाय ते॥
स्वतन्त्राय दया - क्लृप्त - विग्रहाय शिवात्मने।
परतन्त्राय भक्तानां भव्यानां भव्य-रूपिणे॥
विवेकिनां विवेकाय विमर्शाय विमर्शिनां।
प्रकाशिनां प्रकाशाय ज्ञानिनां ज्ञान-रूपिणे॥
पुरस्तात्पार्श्वयोः पृष्ठे नमस्कुर्यामुपर्यधः।
सदा मच्चित्त-रूपेण विधेहि भवदासनम्॥

इस प्रकार गुरुदेव की स्तुति और नति करके उन गुरुदेव को अपने हृदय में इष्टदेव के रूप में परिणत कर उनका मानसिक उपचारों से पूजन करे।

इसके बाद मूलाधार चक्र का स्मरण करे।

मूलाधार चक्र

स्वर्णवर्ण, चतुरस्र, वज्र-लांछित। 'लं' बीज-युक्त, द्रुत हेम-प्रभ 'व श ष स' वर्ण-युक्त, चतुर्दल, वरदा शशिनी, पण्डवती सरस्वती से व्यावृत, त्वग्धातुमूल, अयोध्या भूम्यात्मक, कामरूपपीठ, जम्बूद्वीप, नागलोक, क्षारोद स्रोत, डाकिनी से अभिव्याप्त, पृथ्वी स्थान, निवृत्ति कलात्मक, समान-वायु अधिष्ठित, गन्धतन्मात्रात्मक, गन्तव्य अवस्थात्मक, क्रिया अवसान, उपस्थ अवतार, मन इन्द्रिय, घ्राणरूप, नागानन्द नाथ, नागाम्बा देवी। इस तरह चक्र का ध्यान करके तब महालक्ष्मी शक्ति सहित गणेश का ध्यान करे।

गणेश ध्यान

सिन्दूराभं पृथुतरजघनं हस्तपद्मैर्दधानम्॥
दन्तं पाशांकुशेष्ठान्युरु-कर-विलसद्द बीजपूराभिरामम्॥
बालेन्दुद्योतिमूलं करिपति-वदनं दानपूरार्द्रगण्डं।
भोगीन्द्राबद्ध - मौलि भजत गणपतिं दिव्य-वस्त्रांगरागम्॥

आधार-चक्र में समाहित-चित्त से गणेश का उपर्युक्त ध्यान करे। इसके बाद पूर्वोक्त मानसोपचार पूजा गुरुपादुका विद्या द्वारा करे। यथा—

'ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें ह० हसौंः श्री नागानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें स० स्हौं श्रीनागाम्बा देवी लं पृथिव्यात्मकं स्वदेहावस्थित घ्राणरूपं गन्धं ते समर्पयामि नमः कनिष्ठाभ्यां वौषट्' से लेकर 'ॐ त्रिगुणात्मकं ताम्बूल ते समर्पयामि नमः' पर्यन्त मानसोपचार से गणेश की पूजा करे। तत्पश्चात्

'गं गणपतये नमः' इस मन्त्र से दश बार अथवा शत बार जप करे। इसके बाद गणेश के पूर्वोक्त ध्यान का एकाग्रचित्त से स्मरण और प्रणाम करके उस चक्र में अधाम्नायेश्वरी हाटकेशी १ का ध्यान करे।

अधाम्नायेश्वरी का ध्यान

ॐ नीलवर्णा चतुर्हस्ता प्रत्यालीढा शवासना।
खड्गेन्दीवर हस्तोर्ध्वं कर्तृका - पात्रहस्तका ॥
नागलोक-गता देवी सर्वैश्वर्य-फलप्रदा।
हाटकेश्वर-संयुक्ता हाटकेशी सदा स्मरेत् ॥

उस आधार चक्र में चैतन्यान्तर्वर्ती समाहित मन से पूर्वोक्त ध्यान को एकाग्र होकर करे।

इसके बाद फिर पूर्वोक्त मानसोपचार से गुरु-पादुका विद्या द्वारा हाटकेश्वरानन्दनाथ और हाटकेशी देव्यम्बा को युक्त करके पूजा करे। यथा—

'ऐं ४ ह० ह्सौः श्री हाटकेश्वरानन्दनाथ ऐं ४ स० स्हौः श्री हाटकेशी देव्यम्बा लं पृथिव्यात्मकं स्वदेहावस्थितं घ्राणरूपं गंधं ते समर्पयामि नमः कनिष्ठाभ्यां वौषट्' से 'ॐ त्रिगुणात्मकं मन-इन्द्रिय-रूपं तांबूलं ते समर्पयामि नमः' पर्यन्त मानसोपचार से पूजा करे। इसके बाद 'ह्रीं स्त्रीं हूं फट्' इस मन्त्र से दश बार या शत बार जप करे।

पहले प्रवर्तकों को इतनी ही साधना कराये। इससे ऐश्वर्य प्राप्त होता है। यह विधि सुगम और सरल है। इसमें प्रवृत्त होने के लिये गुरु की आज्ञा ले। गुरु ही इस साधना को सुगमता से सिद्ध करा सकते हैं। यह प्रयोग सद्यः फलदायी है।२

१ हाटकेशी भगवती तारा का ही स्वरूप है।

२ एक-एक चक्र का अभ्यास कर उसमें जब अनुभूति प्राप्त कर ले, तब आगे के चक्र का अभ्यास करना चाहिये।

इस प्रकार आधार चक्र और देवी-देवताओं का ध्यान करने के बाद उनकी कर्णिका में सोम-सूर्य-अग्निमय अ १६—क १६—थ १६ इन वर्णों से तीन रेखाएँ अङ्कित करके अकारादि षोडश वर्ण से ईडा नाडी, ककारादि षोडशवर्ण से पिंगला नाडी एवं थकारादि सोलह वर्णों से सुषुम्ना नाडी बनी। यथा—

ईडा	सुषुम्ना	पिङ्गला
अ	थ	क
आ	द	ख
इ	ध	ग
ई	न	घ
उ	प	ङ
ऊ	फ	च
ऋ	ब	छ
ॠ	भ	ज
ऌ	म	झ
ॡ	य	ञ
ए	र	ट
ऐ	ल	ठ
ओ	व	ड
औ	श	ढ
अं	ष	ण
अः	स	त

एवं कुल (मूल) शृंगाट त्रिकोण की भावना करके उनके बीच में कोटि सूर्य के समान तेजवाले और कोटि चन्द्रमा के बराबर सुशीतल जवाकुसुम के समान रक्तवर्ण त्रिगुणात्मक मोक्ष-विन्दु का चिन्तन करके उनके ऊपर चैतन्यमयी अष्ट-त्रिंशत कलायुक्त पंचाशत वर्णों से युक्त पराप्रासाद विद्या-रूपी कोटि विजली के समान दीप्त विसतन्तु के समान सूक्ष्म सार्द्ध-त्रिवलयाकार प्रसुप्त भुजग के समान स्वयं भूलिंग को वेष्ठित किये हुई कुण्डलिनी को कूर्च वीज द्वारा उठाकर 'हंस' मन्त्र से पूर्वोक्त

आधार चक्र के साथ ऊपर ले जाकर लिंग-मूल में स्वाधिष्ठान चक्र का ध्यान करे।

स्वाधिष्ठान-चक्र

इन्द्रगोप-निभवर्ण, अर्द्ध चन्द्राकार, चन्द्रशृङ्ग के दोनों तरफ पद्म-लांछित, विद्रुम के समान रक्त-वर्णवाले 'ब भ म य र ल' इन छः वर्णों से युक्त षड्दलवाले, बंधिनी, भद्रकाली, महामाया, यशस्विनी, रमा, लम्बोदरी से व्याप्त, रक्तधातुमूल, मथुरा भूम्यात्मक, मलयाख्य पीठ, शाक्तद्वीप, मर्त्यलोक, क्षीरोद स्रोत, राकिनी से व्याप्त, आपस्थान, विद्या कलात्मक, व्यानवाय्वधिष्ठित, रसतन्मात्रात्मक, दातव्य अवस्थात्मक, आदान अवसान, उपस्थ अवतार, बुद्धि इन्द्रिय, जिह्वारूप, मर्त्यानन्दनाथ, मर्त्याम्बादेवी।

इस तरह स्वाधिष्ठान चक्र का ध्यान कर वहाँ महासरस्वती शक्ति से संयुक्त ब्रह्मा का ध्यान करे।

ब्रह्मा का ध्यान

पीतवर्णं चतुर्बाहुं चतुर्वक्त्रं गजासनम्।
मालां मुद्रां दक्षहस्ते वामे विद्यां कमण्डलुं॥
महातेजस्विनं शान्तं ध्यान-सम्मीलितीक्षणं।

इस प्रकार ब्रह्मा का ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से इन्द्रिय एवं इन्द्रियार्थ-सहित ब्रह्मा को समर्पण करे।

यथा—'ऐं ४ ह० हसौंः मर्त्यानन्दनाथ ऐं ४ स० स्हौंः श्री मर्त्याम्बा देवी लं पृथिव्यात्मकं घ्राण-रूपं गन्धं ते समर्पयामि नमः कनिष्ठाभ्यां वौषट्' से लेकर 'ॐ त्रिगुणात्मकं मन-इन्द्रिय-रूपं ताम्बूलं ते समर्पयामि नमः' पर्यन्त मानसोपचार से पूजा करे। तत्पश्चात् उस जगह पूर्वाम्नायेश्वरी उन्मनी का ध्यान करे। यथा—

उन्मनी ध्यानम्

ॐ पद्मराग-समाभासां रक्तवस्त्राभिरावृताम्।
पाशांकुशाभयाभीष्टैर्विलसन्तीं चतुर्भुजां॥
किरीट-मुकुटैर्युक्तां चन्द्रार्ध - कृत - शेखरां।
पूर्वाम्नायेश्वरीं ध्यायेदुन्मनीं परमेश्वरीं॥

इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से इनकी भी पूजा करे। इसके बाद 'ह्स्रीं स्क्ल्हीं श्रीं सौः' इस मन्त्र का दश या सौ बार जप करे। पूर्वोक्त ध्यान को अच्छी प्रकार स्मरण कर प्रणाम करे।

यह विधि विद्या-प्राप्ति के लिये की जाती है। इससे साधक की स्मरण शक्ति बढ़ जाती है।

इसके बाद आधार चक्र को स्वाधिष्ठान में मिलावे। यथा—

पीतवर्ण	इन्द्रगोप में
चतुरस्र	अर्द्ध चन्द्र में
वज्र	पद्म में
चतुर्दल	षड्दल में
वंकार	वंकार में
शंकार	भं तथा मंकार में
षंकार	यं और रंकार में
संकार	लंकार में
वरदा	बन्धिनी में
शशिनी	भद्रकाली और महामाया में
षण्डवती	यशस्विनी और रमा में
सरस्वती	लम्बोदरी में
त्वग्धातु	रक्तधातु में
अयोध्या भूमि	मथुरा भूमि में
कामरूप पीठ	मलय पीठ में
जम्बूद्वीप	शाक द्वीप में
नाग लोक	मर्त्यलोक में
क्षारोद स्रोत	क्षीरोद स्रोत में

डाकिनी	राकिनी में
पृथिवी	जल में
निवृत्ति कला	विद्याकला में
समान वायु	व्यान वायु में
गन्धतन्मात्रा	रसतन्मात्रा में
गन्तव्य अवस्था	दातव्य अवस्था में
क्रिया अवसान	आदान अवसान में
पाद	उपस्थ में
घ्राण	जिह्वा में
गणेश	ब्रह्मा में

इस प्रकार आधार चक्र को वर्ण और देवी-देवताओं के साथ स्वाधिष्ठान चक्र में लय कर पूर्वोक्त कुण्डलिनी को सुषुम्ना मार्ग से स्वाधिष्ठान चक्र के साथ मणिपूर चक्र में ले जावे।

मणिपूर चक्र

नीलवर्ण, त्रिकोणाकार, विद्युत्पुञ्जनिभ तेजवाले 'डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं' वर्णयुक्त दशदलवाले, डामरी, ढंकारिणी, णंकारी, तामसी, स्थाणवी, दत्ता, धात्री, नन्दा, पार्वती, फेत्कारिणी से व्याप्त, मांस धातु मूल, माया भून्यात्मक, कौलगिरिपीठ, कुश द्वीप, पवनलोक, दक्षोदस्रोत, लाकिनी युक्त, तेजस्थान, प्रतिष्ठा कलात्मक, उदान वायु अधिष्ठित, रूपतन्मात्रात्मक, चेतनावस्था, विसर्गावसान, पादावतार, अहंकार इन्द्रिय, चक्षुरूप, पवनानन्दनाथ, पवनाम्बा देवी।

इस प्रकार मणिपूर का ध्यान कर लक्ष्मी शक्तिसहित विष्णु का ध्यान करे।

विष्णु का ध्यान

उद्यत्कोटि-दिवाकराभमनिशं शङ्खं गदा-पङ्कजं।
चक्रं बिभ्रतमिन्दिरा वसुमती संशोभि पार्श्वद्वयं ॥
कोटीराङ्गद - हार - कुण्डलधरं पीताम्बरं कौस्तुभो-
द्दीप्तं विश्वधरं स्ववक्षसि लसच्छ्रीवत्स-चिह्नं भजे ॥

इस प्रकार नारायण का ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से पूजा करे। यथा—'ऐं ४ ह० ह्सौं: श्री पवनानन्दनाथ ऐं ४ स० ह्रौं: श्रीपवनाम्बा देवी लं पृथिव्यात्मकं प्राणरूपं गंधं ते समर्पयामि नमः' से अंजलिना पर्यन्त पंचभूत और त्रिगुण को समर्पण करे। इसके बाद 'ॐ नमो नारायणाय' इस मन्त्र से दश या सौ बार जप कर प्रणाम करे। तत्पश्चात् उसी जगह श्री दक्षिणाम्नायेश्वरी भोगिनी का ध्यान करे। यथा—

उद्यत्सूर्य - सहस्राभां नानालङ्कार - भूषितां।
रक्ताम्बरधरां दिव्यां रक्तमाल्यानुलेपनाम् ॥
पाशांकुशाक्ष - विद्याभिर्विलसन्तीं चतुर्भुजां।
भोगिनीं दक्षिणाम्नायेश्वरीं भोगफलप्रदां ॥

इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार पञ्चभूत और त्रिगुण को समर्पण कर 'ऐं क्लिन्ने क्लीं मदद्रवे कुले ह्सौं:' इस मन्त्र से दश या शत बार जप करे और एकाग्रचित्त से उस देवी को प्रणाम करे।

यह प्रयोग भोग-फल-प्राप्ति के लिए किया जाता है। तब स्वाधिष्ठान चक्र को मणिपूर में मिलावे। यथा—

लिंगमूल	नाभि में
इन्द्रगोपवर्ण	नीलवर्ण में
अर्द्धचन्द्र	त्रिकोण में
षड्दल	दशदल में
बंकार	डंकार में
भंकार	ढं और णंकार में
मंकार	तं एवं थंकार में

Scanned by CamScanner

यंकार	दं और धंकार में
रंकार	नं और पंकार में
लंकार	फंकार में
बंधिनी	डामरी में
भद्रकाली	ठंकारी एव णकारी में
महामाया	तामसी तथा स्थानारी में
यशस्विनी	दक्षा और धात्री में
रमा	नन्दा और पार्वती में
लंबोदरी	फेत्कारिणी में
रक्तधातु	मांस धातु
मधुरा	माया में
मलय	कौलगिरि में
शाक द्वीप	कुश द्वीप में
मर्त्यलोक	प न लोक में
क्षीरोद स्रोत	दध्योद स्रोत में
राकिनी	लाकिनी में
जल	तेज में
विद्या कला	प्रतिष्ठा कला में
धान	उदान में
रस	रूप में
दातत्व	चेतना में
आदान	विसर्ग में
उपस्थ	पाद में
बुद्धि	अहंकार में
जिह्वा	चक्षु में
ब्रह्मा	विष्णु में।

इस प्रकार स्वाधिष्ठान चक्र का देवी-देवताओं के साथ मणिपूर चक्र में लय करे।

तब पूर्वोक्त कुण्डलिनी को सुषुम्ना मार्ग द्वारा मणिपुर के साथ अनाहत चक्र में ले जावे।

अनाहत चक्र

अनाहत चक्र हृदय स्थान में है। पीतवर्ण, षट्कोणाकार, विस्फुलिंग के समान तेजवाले 'कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं' युक्त द्वादश दलवाले कालरात्रि, खातीता, गायत्री, घंटधारिणी, ङार्णा, चण्डा, छाया, जया, झं कारिणी ज्ञानरूपा, टंकहस्ता, ठं कारिणी, शक्तियों से युक्त, मेदो धातु मूल, काशी भूम्यात्मक, कुलान्तपीठ, क्रौंच द्वीप, स्वर्गलोक, घृतोद स्रोत, काकिनी से अभिव्याप्त, वायु स्थान, शान्ति-कलात्मक, प्राणवायु अधिष्ठित, स्पर्शतन्मात्रामय, विषय अवस्थात्मक, आनन्द अवसान, पाणि अवतार, प्रकृति इन्द्रिय, त्वक्रूप, स्वर्गानन्दनाथ, स्वर्गाम्बा देवी।

इस प्रकार अनाहत चक्र को ध्यान कर उसमें स्वशक्त्यान्वित शिव का ध्यान करे। यथा—

शिव ध्यानम्

मुक्ता पोत पयोद मौक्तिक जवा-
वर्णैर्मुखैः पंचभिः
त्र्यक्षै रंजितमोशमिन्दु - मुकुटं
पूर्णेन्दु-कोटिप्रभम् ॥
शूलं टंक - कृपाण - वज्रदहना
नागेन्द्र-घण्टांकुशं।
पाशं भीतिहरं दधानममितं
कल्पोज्ज्वलांगं भजे ॥

इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से पञ्चभूत और त्रिगुण को शिव में अर्पण करे। यथा—

'ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें हस्दमलवरयूं हसौंः श्री स्वर्गानन्दनाथ ऐं ह्रीं श्रीं स्हख्फ्रें सहद्मलवरयीं स्हौं श्री स्वर्गाम्बा देवी लं पृथिव्यात्मकं स्वशरीरावस्थितं घ्राणरूपं गन्धं ते समर्पयामि नमः कनिष्ठाभ्यां वौषट्' से लेकर 'ॐ त्रिगुणात्मकं तांबूलं ते समर्पयामि नमः' पर्यन्त।

इसके बाद 'हौंः सदाशिवाय नमः' इस मन्त्र से सौ या दश बार जप करे।

तब वहाँ पश्चिमाम्नायेश्वरी कुब्जिका का ध्यान करे।

कुब्जिका ध्यानम्

ॐ बालार्ककोटि रुचिरां मुण्डमाला विभूषिताम् ।
पाशांकुशाभयाभीष्टैर्भूषितां च चतुर्भुजाम् ॥
एकवक्त्रां त्रिनयनां सर्वालंकार-मण्डिताम् ।
पश्चिमाम्नायजननीं कुब्जिकां परमेश्वरीम् ॥

अनाहत चक्र में पश्चिमाम्नायेश्वरी कुब्जिका का इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से फिर उनका एकाग्र चित्त से ध्यान करे। इसके बाद 'ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें हसौंः भगवति कुब्जिके ह्स्रां ह्स्रीं ह्स्रौंः अघोरे घोरे अघोरामुखि च्छ्रां च्छ्रीं किणि किणि विच्चे हसौंः हस्ख्फ्रें श्रीं ह्रीं ऐं स्वाहा' इस मन्त्र से दश या सौ बार जप करे।

यह प्रयोग योग-विघ्न-नाश के लिये किया जाता है। इससे योग में शुद्धता आती है।

इसके पश्चात् मणिपूर चक्र को वर्ण-वर्णाधि-देवताओं के साथ अनाहत चक्र में मिलाये। यथा—

मणिपूर	अनाहत
नीलवर्ण	पीतवर्ण में
त्रिकोण	षट्कोण में
दशदल	द्वादशदल में
डंकार	कंकार और खकार में
ढंकार	गंकार में
णंकार	घंकार में
तंकार	ङंकार में
थंकार	चंकार में
दंकार	छंकार में
धंकार	जंकार में
नंकार	झंकार में
पंकार	ञंकार में
फंकार	टं एवं ठकार में
डामरी	कालरात्रि एवं खातीता में
ढंकारिणी	गायत्री में
खकारिणी	घंटधारिणी में
तामसी	कांर्ला में
स्थानारी	चरडा में
दक्षा	छाया
धात्री	जया
नन्दा	ॐकारिणी
पार्वती	ज्ञानरूपा
फेत्कारिणी	टंकहस्ता और ठंकारिणी
मांस धातु	मेद धातु
माया	काशी
कौलागिरि	कुलान्त
कुश द्वीप	क्रौंच द्वीप
दधि समुद्र	घृत समुद्र
पवनलोक	स्वर्गलोक
लाकिनी	काकिनी
तेज	वायु
प्रतिष्ठा	शान्ति
उदान	प्राण
रूप	स्पर्श
चेतना	विषय
विसर्ग	आनन्द
पाद	पाणि
अहंकार	प्रकृति
विष्णु	सदाशिव में

इस प्रकार लय करने के बाद पूर्वोक्त कुण्डलिनी को सुषुम्नामार्ग से अनाहत चक्र के साथ विशुद्धि चक्र में ले जाय।

विशुद्धि चक्र

विशुद्धि चक्र कंठस्थान में है। धूम्रवर्ण वर्तुलाकार, माणिक्य के समान तेजवाले 'अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः' युक्त षोडशदल, अमृता, आकर्षणी, इन्द्राणी, ईशानी, उमा, ऊर्ध्वकेशी, ऋद्धिदा, ॠसा, ऌकारा, ॡसा, एकपादा, ऐश्वर्या, ओंकारिणी, औषधात्मिका,

अम्बिका, अक्षरात्मिका, शक्ति से युक्त, अस्थि धातु मूल, कांची भूमि, चौहार पीठ, शाल्मली द्वीप, गगन लोक, सुरोद स्रोत, साकिनी से अभिव्याप्त, आकाश स्थान, शान्त्यतीत कलात्मक, समानवायु अधिष्ठान, शब्द तन्मात्रामय, वक्तव्य अवस्था, वदना अवसान, वाक् अवतार, पुरुष इन्द्रिय, श्रोत्र रूप, गगनानन्दनाथ, गगनाम्बा देवी।

इस प्रकार विशुद्धि चक्र का ध्यान कर उसमें पराशक्ति-युक्त जीव का ध्यान करे—

जीव-ध्यान

मूलाधारा शिरः पद्मं स्पृशंती विद्युदाकृतिः,
तया शिरः पृष्ठपद्मा विद्युद्भुत-रूपिणी।
निर्गता जीवरूपेण सुषुम्ना-वर्त्मना तनुः॥

इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचारक्रम से पूजा करे। इसके बाद 'ह्रीं हंसः सोहं स्वाहा' इस मन्त्र से दश या सौ बार जप करे। तब पूर्वोक्त ध्यान को एकाग्रचित्त से स्मरण कर प्रणाम करे। तत्पश्चात् उसमें उत्तराम्नायेश्वरी कालिका का ध्यान करे।

कालिकाः ध्यानम्

ॐ पञ्चमुण्डासनां कालीं बन्धूककुसुमप्रभां।
एकवक्त्रां त्रिनयनां मुण्डमाला-विभूषिताम्॥
अक्षमालां पुस्तकं च वराभय-लसत्कराम्।
उत्तराम्नाय-जननीं कालिकां चन्द्रशेखराम्॥

इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से पूजा करे। तत्पश्चात् 'स्फ्रें' इस मन्त्र से दश या शत बार जप करे। तब अनाहत चक्र को उसमें लय करे। यथा—

अनाहत	विशुद्धि
पीतवर्ण	धूम्रवर्ण में
षट्कोण	वर्तुल
द्वादशदल	षोडशदल
कंकार	अंकार
खंकार	आंकार
गंकार	इंकार
घंकार	ईंकार
ङंकार	उंकार
चंकार	ऊंकार, ऋंकार और ॠंकार
छंकार	लृंकार, लॄंकार एवं एंकार में
जंकार	ऐंकार में
झंकार	ओंकार
ञंकार	औंकार
टंकार	अंकार
ठंकार	अःकार
कालरात्रि	अमृता
खातीता	आकर्षणी
गायत्री	इन्द्राणी में
घंटधारिणी	ईशानी में
ङार्णा	उमा
चण्डा	ऊर्ध्वकेशी, ऋद्धिदा एवं ॠसा
छाया	लृकारा, लृसा, एकपदा
जया	ऐश्वर्या
रंकारिणी	ओंकारिणी
ज्ञानरूपा	औषधात्मिका
टंकहस्ता	अम्बिका
ठंकारिणी	अक्षरात्मिका
मेदधातु	अस्थिधातु
काशी	कांची
कुलान्तक	चौहार
क्रौंच	शाल्मली
स्वर्ग	गगन
घृतोद	सुरोद
काकिनी	साकिनी
शान्ति	शान्त्यतीत
प्राण	समान
विषय	वक्तव्य
पाणि	वाक्
स्वर्गानन्दनाथ	गगनानन्दनाथ

स्वर्गाम्बा देवी	गगनाम्बा देवी
रुद्र	जीव
कुब्जिका	कालिका में

इस प्रकार लय कर पूर्वोक्त कुण्डलिनी को सुषुम्ना-मार्ग से विशुद्धि चक्र के साथ ले जाकर भ्रूमध्य में आज्ञाचक्र में ले जाय।

आज्ञाचक्र

आज्ञाचक्र भ्रू के बीच में रहता है। कोटि-विजली के समान तेजवाले, त्रिकोणाकार, बिजली जैसे तेजवाले 'हं' और 'क्षं' वर्ण युक्त द्विदलवाले हंसवती एवं क्षमाशक्ति से आवृत, मज्जा धातु मूल, अवन्तिका भूम्यात्मक, जालंधर पीठ, गोमेद द्वीप, अनन्त लोक, दर्भोद स्रोत, हाकिनी से अभिव्याप्त, शून्यस्थान कलातीत, नादशक्ति एवं बिन्दुशक्ति मात्र।

इस प्रकार चिन्तन कर वहाँ आत्मा का ध्यान करे। यथा—

आत्मा का ध्यान

अनस्तमितभारूपं सत्तामात्रमगोचरम्।
सर्वतेजोमयं ध्यायेत्सच्चिदानन्दरूपिणं॥

इस प्रकार आत्मा का ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से उनकी पूजा करे। 'ॐ ह्रीं हंसः सोहं स्वाहा' इस मन्त्र से दश बार जप करे।

इसके बाद वहीं त्रिकोण का चिन्तन कर उस त्रिकोण में 'अ उ म' से निरोधित द्रव-रूप अर्द्ध-चन्द्राकार चन्द्र-मण्डल की भावना कर उस मण्डल में कलामयी बिन्दुरूप ऊर्द्धाम्नायेश्वरी का चिन्तन करे। यथा—

ऊर्ध्वाम्नायेश्वरी का ध्यान

ॐ सूर्येन्द्वग्निमयैक-पीठ-निलयां
बालार्क-बिम्बारुणाम्।
त्र्यक्षां चन्द्रकलावतंस-मुकुटां
पीनस्तनीं सुन्दरीम्॥
पाशं चांकुशमिक्षु- चाप- विधृतां
पुष्पेषु-हस्तां पराम्॥
नानाभूषित-भूषितानि-सुकुमा -
रांगीं भजे वैन्दवे॥

इस प्रकार ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से उनकी यथोक्त विधि पूजा कर 'ऐं क्लीं सौः' इस मन्त्र से दश या शत बार जप करे। तब विशुद्धि चक्र को वर्ण-वर्णाधि-देवताओं के साथ आज्ञा-चक्र में लीन करे। यथा—

विशुद्धि	आज्ञा
धूम्र वर्ण	रक्तवर्ण में
वर्तुल	त्रिकोण
षोडशदल	द्विदल
अं इं उ ऋं लृं एं ओं अं	हंकार
आं ई ऊ ॠं लॄं ऐं औं अः	क्षंकार
अमृता, इन्द्राणी, उमा,	
ऋद्धिदा, लृकारा, एकपदा	हंसवती
ओंकारिणी, अम्बिका	
आकर्षणी, ईशानी, ऊर्ध्व-	
केशी, ऋसा, लृसा, ऐश्वर्या,	क्षमा में
औषधात्मिका, अक्षरात्मिका	
अस्थि	मज्जा में
कांची	अवन्तिका
चौहार	जालंधर
शाल्मली	गोमेद
गगन	अनन्त
सुरोद	दर्भोद
साकिनी	हाकिनी
आकाश	शून्य
शान्त्यतीत	कलातीत
समान	नादशक्ति

वक्तव्य	विन्दु शक्ति
वाक् और श्रोत्र	मन में
गगनानन्द नाथ	अनन्तानन्द नाथ
गगनाम्बा देवी	अनन्ताम्बा देवी
जीव	परमात्मा
कालिका	ऊर्ध्वाम्नायेश्वरी में

इसके बाद उसके विन्दु में उन्मनी चक्र का चिन्तन करे। यथा—

उन्मनी चक्र

शुक्ल चरण और रक्त चरणात्मक, उड्डीयान और देवीकोटपीठ, पुष्कर एवं रत्नद्वीप-द्वारवती तथा रत्नमय भूमि, इक्षुद और अमृतोद स्रोत, शुक्र एवं ओजो धातु, याकिनी और योगिनी शक्ति।

इस चक्र का चिन्तन कर वहाँ पराप्रासाद विद्या का ध्यान करे। यथा—

त्रिकोणान्तः समासीनं चन्द्रसूर्यायुतप्रभम्।
अर्द्धाम्बिका-समायुक्तं प्रविभक्त-विभूषितम्॥

इस तरह पराप्रासाद का ध्यान कर पूर्वोक्त मानसोपचार से यथाविधि गुरुपादुका विद्या द्वारा पूजा करे। तत्पश्चात् 'हसौं: मन्त्र से दश या शत बार जप करे। तब आज्ञाचक्र को उन्मनी चक्र में लय करे।

हं चं	हसौं: में	
मज्जा	शुक्र में	शुक्र ओज में
अवन्तिका	द्वारवती में	द्वारवती मणिमयभूमि में
जालंधर	उड्डीयान में	उ० देवीकोट में
गोमेद	पुष्कर द्वीप में	पु० रत्नद्वीप में
दर्भोद	इक्षुद में	इ० अमृतोद में
हाकिनी	याकिनी में	या० योगिनी में
और सब तत्व	शुक्लचरण	और रक्तचरण में

इसके बाद ॐकारात्मक नादचक्र का ध्यान करे। उसमें पराप्रासाद विद्या मिलावे। नादान्त में पराम्बा-सहित परशिव का ध्यान करे।

पराशिव ध्यान

ॐ नाद-विन्दु-कलातीतं नित्यमानन्द-लक्षणम्।
ज्योतिर्मयमनाद्यन्तं सर्वव्यापिनमीश्वरम्॥
जगच्चैतन्य रूपेण परांबा-सहितं विभुम्।
एवं परशिवं ध्यायेन्नित्यमुक्तं निरञ्जनम्॥

इस प्रकार ध्यान कर मानसोपचार से परशिव की पूजा कर सबको वहीं लीन करे। सबके मेल से आई हुई आनन्दामृत-धारा से रक्तवर्णमयी कुण्डलिनी को तर्पण कर पुनः अकुलामृत से सुधा-स्रोत-स्वरूप सुषुम्नान्तर्गत षट्चक्र के प्रधान रूप आज्ञाचक्र से आधार-पर्यन्त प्लावन करे।

प्लावन करने की विधि

पहले उन्मनी चक्र से आज्ञाचक्र का सृजन करे। यथा—

हसौं: से	हं चं	
ओज से	शुक्र	शुक्र से मज्जा
मणिमय भूमि से	द्वारवती	द्वा० से अवन्तिका
देवीकोट से	उड्डीयान	उड्डी० से जालंधर
रत्नद्वीप से	पुष्कर द्वीप	पु० से गोमेद द्वीप
अमृतोद से	इक्षुद	इ० से दर्भोद
योगिनी से	याकिनी	या० से हाकिनी
रज चरण और	शुद्ध चरण से	सब तत्त्व❀

❀ सब तत्त्व अर्थात् हंसवती शक्ति, शून्य स्थान, कलातीत, नाद शक्ति, विन्दु शक्ति, इत्यादि वर्ण और वर्णाधिदेवताओं के साथ आज्ञाचक्र को उत्पन्न कर उसमें परमात्मा का चिन्तन कर पूर्वोक्त अमृतधारा से प्लावन करे।

फिर आज्ञा चक्र से विशुद्धि चक्र की उत्पत्ति करे। यथा—

आज्ञाचक्र	विशुद्धि चक्र
रक्तवर्ण से	धूम्रवर्ण
त्रिकोण से	वर्तुलाकार
'हं' से	अं इं उं ऋं लृं एं ओं अं

'ह्नं' से	आं ईं ऊं ॠं लॄं ऐं औं अः
हंसवती से	अमृता, इन्द्राणी, उमा, ऋद्धिदा, लृकारा, एकपदा, ओंकारिणी, अम्बिका, आकर्पिणी ईशानी, ऊर्ध्व-केशी, ऋसा, लृसा, ऐश्वर्या, औपधात्मिका, अक्षरात्मिका
मज्जा से	अस्थिधातु
अवन्तिका से	काञ्ची
जालंधर से	चौहार
गोमेद से	शाल्मली द्वीप
दर्भोद से	सुरोद
अनन्त लोक से	गगनलोक
राकिनी से	काकिनी
शून्य स्थान से	आकाश स्थान
कलातीत से	शान्त्यतीत
नाद से	समान शब्द वक्तव्य
विन्दु से	वदन, वाक्, पुरुष, श्रोत्र
परमात्मा से	जीवात्मा

इस प्रकार आज्ञाचक्र से विशुद्धि चक्र क सृजन कर भ्रूमध्य में आज्ञाचक्र को छोड़करा विशुद्धि चक्र को सुषम्ना मार्ग से वर्ण और वर्णाधिदेवताओं के साथ कण्ठस्थान में ले आवे।

उस चक्र को कण्ठस्थान में रखकर धूम्रवर्ण से लेकर जीवात्मा-पर्यन्त स्मरण करके सावन करे। इसके वाद विशुद्धि चक्र से अनाहत चक्र की उत्पत्ति करे। यथा—

विशुद्धि चक्र	अनाहत चक्र
धूम्रवर्ण से	पीत वर्ण
वर्तुलाकार से	षट्कोण
षोडश दल से	द्वादश दल
अङ्कार से	कंकार
आंकार से	खंकार
इंकार से	गंकार
ईंकार से	घंकार
उङ्कार से	ङंकार
ऊं ऋं ॠं से	चंकार
लृं लॄं एङ्कार से	छंकार
ऐंकार से	जंकार
ओंकार से	झंकार
औंकार से	ञंकार
अंकार से	टंकार
अः‌कार से	ठंकार
अमृता से	कालरात्रि
आकर्पणी से	खातीता
इन्द्राणी से	गायत्री
ईशानी से	घण्टधारिणी
उमा से	ङार्णा
ऊर्ध्वकेशी ऋद्धि या ऋसा से	चण्डा
लृकारा लृसा और एकपदा से	छाया
ऐश्वर्या से	जया
ओंकारिणी से	मंकारिणी
औपधात्मिका से	मनिरूपा
अम्बिका से	टंकहस्ता
अक्षरात्मिका से	ठंकारिणी
अस्थिधातु से	मेद धातु
कांची से	काशी
चौहार से	कुलान्तक
शाल्मली से	क्रौञ्च
सुरोद से	घृतोद
गगनल ेक	स्वर्गलोक
साकिनी से	काकिनी
आकाश से	वायु
शान्त्यतीत से	शान्ति
समान से	प्राण
शब्द से	स्पर्श
वक्तव्य से	विषय
वदन से	आनन्द
वाक् से	पाणि
पुरुष से	प्रकृति

श्रोत्र से	घ्राण
जीवात्मा से	सदाशिव

इस प्रकार विशुद्धि चक्र से अनाहत चक्र की उत्पत्ति कर उसको सुषुम्नामार्ग से हृदय में ले आवे। तत्पश्चात् वर्ण और वर्णाधिदेवताओं को अच्छी प्रकार स्मरण कर पूर्वोक्त अमृतधारा से प्लावन करे।

इसके बाद अनाहत चक्र से मणिपूर चक्र का सृजन करे। यथा—

अनाहत से	मणिपूर
पीतवर्ण से	नीलवर्ण
षट्कोण से	त्रिकोण
द्वादश दल से	दशदल
कं और खंकार से	डंकार
गंकार से	ढंकार
घंकार से	णंकार
ङंकार से	तंकार
चंकार से	थंकार
छंकार से	दंकार
जंकार से	धंकार
झंकार से	नंकार
ञंकार से	पंकार
टं और ठंकार से	फंकार
कालरात्रि और खातीता से	डामरी
गायत्री से	ढंकारिणी
घंटधारिणी से	णंकारी
ङार्णा से	तामसी
चंडा से	स्थानारी
छाया से	दक्षा
जया से	धात्री
झंकारिणी से	नन्दा
ज्ञानरूपा से	पार्वती
टंकहस्ता और ठंकारिणी से	फेत्कारिणी
मेदधातु से	मांस धातु
काशी से	माया
कुलान्त से	कौलगिरि
क्रौंच से	कुश द्वीप
घृत समुद्र से	दधि समुद्र
स्वर्गलोक से	पवनलोक
काकिनी से	लाकिनी
वायु से	तेज
शान्ति से	प्रतिष्ठा
प्राण से	उदान
स्पर्श से	रूप
विषय से	चेतना
आनन्द से	विसर्ग
पाणि से	पाद
प्रकृति से	अहङ्कार
त्वचा से	चक्षु
सदाशिव से	विष्णु

इस प्रकार अनाहत चक्र से मणिपूर चक्र की सृष्टि कर उस चक्र को वर्ण और वर्णाधिदेवताओं के साथ सुषुम्नामार्ग से नाभि-स्थान में ले जावे। वहाँ उस चक्र को पूर्वोक्त अमृत-धारा से प्लावन करे।

इसके बाद मणिपूर चक्र से स्वाधिष्ठान चक्र की उत्पत्ति करे। यथा—

मणिपूर	स्वाधिष्ठान
नीलवर्ण से	इन्द्रगोप वर्ण
त्रिकोण से	अर्द्ध चन्द्र
दशदल से	षट्दल
डंकार से	बंकार
ढंकार और णंकार से	भंकार
तं एवं थंकार से	मंकार
दं और धङ्कार से	यङ्कार
नं और पङ्कार से	रङ्कार
फङ्कार से	लङ्कार
डामरी से	बन्धिनी
ढङ्कारिणी और णङ्कारी से	भद्रकाली
तामसी और स्थानारी से	महामाया

दक्षा और धात्री से	यशस्विनी
नन्दा और पार्वती से	रमा
फेत्कारिणी से	लम्बोदरी
मांस धातु से	रक्त धातु
माया से	मथुरा
कौलगिरि से	मलय गिरि
कुश द्वीप	शाक द्वीप
पवनलोक से	मर्त्यलोक
दधि समुद्र से	क्षीर समुद्र
लाकिनी से	राकिनी
तेज से	जल
प्रतिष्ठा कला से	विद्या कला
उदान से	व्यान
रूप से	रस
चेतना से	दातव्य
विसर्ग से	आदान
पाद से	उपस्थ
अहंकार से	बुद्धि
चक्षु से	जिह्वा
विष्णु से	ब्रह्मा

इस प्रकार मणिपूर से स्वाधिष्ठान की उत्पत्ति कर उस चक्र को सुषुम्नामार्ग से वर्ण और वर्णाधिदेवताओं के साथ लिंगमूल में ले आवे एवं पूर्वोक्त अमृतधारा से उस चक्र को प्लावन करे।

इसके बाद स्वाधिष्ठान से आधार चक्र की उत्पत्ति करे। यथा—

स्वाधिष्ठान	आधार
इन्द्रगोपवर्ण से	पीत वर्ण
अर्द्धचन्द्र से	चतुरस्र
पद्म से	वज्र
षट्दल से	चतुर्दल
वङ्कार से	वङ्कार
भं और मङ्कार से	शङ्कार
यं और रङ्कार से	षङ्कार
लङ्कार से	सङ्कार
बंधिनी से	वरदा
भद्रकाली और महामाया से	शशिनी
यशस्विनी और रमा से	षंडवती
लंबोदरी से	सरस्वती
रक्तधातु से	त्वग्धातु (रस धातु)
मथुरा भूमि से	अयोध्या भूमि
मलय पीठ से	कामरूप पीठ
शाक द्वीप से	जम्बूद्वीप
मर्त्यलोक से	नागलोक
क्षीरोद से	क्षारोद
राकिनी से	डाकिनी
जल से	पृथिवी
विद्या से	निवृत्ति
व्यान से	समान
रस से	गन्ध
दातव्य से	गन्तव्य
आदान से	क्रिया
उपस्थ से	पायु
जिह्वा से	घ्राण
ब्रह्मा से	गणेश

इस प्रकार स्वाधिष्ठान चक्र से आधार चक्र के वर्ण और वर्णाधिदेवताओं की उत्पत्ति कर सुषुम्ना-मार्ग से आधार स्थान में ले जाये और वहाँ उस चक्र को पूर्वोक्त अमृतधारा से स्रावित करे।

इस प्रकार सब चक्रों और चक्राधिदेवताओं को अमृतधारा से स्रावित कर स्वान्त में मूल कूट-त्रय का ध्यान करे। यथा—

मूलाधार में दशकलात्मक वह्निमण्डल का ध्यान कर वहाँ चमकते हुए वाग्भव कूट 'कएइलह्रीं' बिजली के समान तेजवाले अनाहत पर्यन्तनाद-शिखा-प्राप्त, जाग्रत अवस्थात्मक, पूर्वोक्त परामृत-प्लावित होने से विशुद्धात्मक, प्रवृत्ति, अहङ्कार, बुद्धि, मन, श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, घ्राण, वाक्,

पाणि, पाद, उपस्थ वायु, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, आकाश, वायु, तेज, जल, पृथिवी-पर्यन्त चतुर्विंशति-तत्वात्मक वह्निमण्डल का ध्यान करे।

अनाहत चक्र में द्वादशकलात्मक सूर्यमण्डल का ध्यान कर उसके बीच में चमकते हुए सूर्य के समान तेजवाले आज्ञा पर्यन्त नाद और शिखा प्राप्त द्वितीय कामराज कूट 'हसकहलह्रीं स्वप्नावस्थात्मक शुद्धमय, माया, कला, विद्या, राग, काल, नियति, पुरुष-पर्यन्त सप्ततत्वात्मक अनिच्छामय सूक्ष्म देह का ध्यान करे।

आज्ञाचक्र में षोडश कलात्मक सोममण्डल का ध्यान कर उसके बीच में शशिप्रभ ब्रह्मरन्ध्रान्तर्गत चिच्चन्द्रमण्डल-पर्यन्त नाद-शिखा प्राप्त तृतीय शक्तिकूट 'सकलह्रीं' सुषुप्त्यवस्थामय शुद्धात्मक, शिव-शक्ति, सदाशिव, ईश्वर, शुद्ध विद्या पर्यन्त पञ्चतत्वात्मक परेच्छामय परदेह का ध्यान करे।

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र-पर्यन्त मूल विद्या को उदित सहस्र सूर्य के समान तेजवाले, तुरीयावस्थामय, शिवादि-पृथिव्यन्त षट्त्रिंशत् तत्वात्मक ध्यान कर उस तेज से व्याप्त अपने शरीर को चिन्तन कर उस तेज से परिणत श्री परदेवता को हृदयकमल में ध्यान करे। फिर पूर्वोक्त मानसोपचार से परदेवता की पूजा कर मूलविद्या से तीन बार प्रणाम करे। तब ऋष्यादिन्यास कर मूलविद्या का जप करे। इसके बाद बद्धाञ्जलि से निम्न स्तोत्र पढ़े—

ॐ प्रातर्नमामि जगतां जनन्याश्चरणाम्बुजं।
श्रीमत्त्रिपुरसुन्दर्या नमिताया भवादिभिः॥
प्रातस्त्रिपुरसुन्दर्या नमामि चरणाम्बुजं।
हरिर्हरो विरिञ्चिश्च सृष्टयादीन्कुरुते यथा॥
प्रातस्त्रिपुरसुन्दर्या नमामि पद-पङ्कजं।
यत्पाद्यमम्बु शिरसि भाति गङ्गा महेशि तु॥
प्रातः पाशांकुश-शर-चापहस्तां नमाम्यहं।
उद्यदादित्य-सङ्काशां श्रीमत्त्रिपुरसुन्दरीं॥
प्रातर्नमामि पादाब्जं ययेदं भासते जगत्।
तस्यास्त्रिपुरसुन्दर्या यत्प्रसादान्निवर्तते।
यच्छ्लोक-पञ्चकमिदं प्रातर्नित्यं पठेन्नरः॥
तस्मै दद्यादात्मपदं श्रीमत्त्रिपुरसुन्दरी।

इस प्रकार स्तुति और नति करके अपने कृत्य को स्वेष्ट देवता के लिए समर्पण करे। यथा—

प्रातः प्रभृति सायान्तं सायादि-प्रातरन्ततः।
यत्करोमि जगद्योने तत्सर्वं तव पूजनम्॥

इसके बाद कर्मानुष्ठान के लिये आज्ञा ले। यथा—

त्रैलोक्य - चैतन्यमयीश्वरेशि
श्रीसुन्दरी त्वच्चरणाज्ञयैव।
प्रातः समुत्थाय तव प्रियार्थं
संसार - यात्रामनुवर्तयिष्ये॥
संसार - यात्रामनुवर्तमानां
त्वदाज्ञया श्रीत्रिपुरे परेशि।
स्पर्द्धा तिरस्कार कलि-प्रमाद-
भयानि मांसाभिभवन्तु मातः।
जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्तिः
जानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः।
त्वया हृषीकेषि हृदिस्थयाहं
यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि॥

इस प्रकार देवी की आज्ञा लेकर गुरूपदेश से अवगत सहज सिद्ध अजपा जप तत्तद्देवता के लिये समर्पण करे। यथा—

ॐ अद्य पूर्वेद्युः अहोरात्र आचरितं उच्छ्वास-निःश्वासात्मकं षट्शताधिकं एकविंश-सहस्रसंख्याकं

अजपाजपं मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपूर अनाहत-विशुद्ध-आज्ञा-ब्रह्म-रन्ध्रेषु चतुर्दल-षोडशदल-दश-दल - द्वादशदल - षोडशदल - द्विदल - सहस्रदलेषु स्वर्ण- पिंगल-नील - पीत - धूम्र-अरुण -कर्पूर-वर्णेषु स्थितेभ्यो गणपति-ब्रह्म-विष्णु-रुद्र-जीवात्म-परमात्म-श्रीगुरुपादुकेभ्यो यथा भागशः समर्पयिष्यामि ।

इस प्रकार सङ्कल्प कर देवताओं को अपने अपने भाग द्वारा समर्पण करे । यथा—

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं मूलाधारस्थाय गणपतये अजपा-जपानां षट्शतानि समर्पयामि नमः ।

ॐ ४ स्वाधिष्ठान-स्थाय ब्रह्मणे अजपा-जपानां षट्सहस्राणां समर्पयामि नमः ।

ॐ ४ मणिपूरस्थाय विष्णवे अजपा-जपानां षट्सहस्राणि समर्पयामि नमः ।

ॐ ४ अनाहतस्थाय रुद्राय अजपा-जपानां षट्-सहस्राणि समर्पयामि नमः ।

ॐ ४ विशुद्धस्थाय जीवात्मने अजपा-जपानां सहस्रं समर्पयामि नमः ।

ॐ ४ आज्ञास्थाय परमात्मने अजपा-जपानां सहस्रं समर्पयामि नमः ।

ॐ ४ सहस्रदल-कमलकर्णिका-मध्यस्थायै श्री-गुरुपादुकायै अजपा-जपानां सहस्रं समर्पयामि नमः ।

इस प्रकार अजपा-जप-समर्पण करके हाथ जोड़कर फिर सङ्कल्प करे—

ॐ अद्य सूर्योदयादारभ्य अहोरात्रेण उच्छ्वास-निःश्वासात्मकं षट्शताधिकं एकविंशति सहस्र-संख्याकं अजपाजपं अहं करिष्ये ।

इस तरह सङ्कल्प करके 'हंसः' इस मन्त्र से तीन बार प्राणायाम कर ऋष्यादिन्यास करे ।

ऋष्यादि न्यास

ॐ अस्या अजपा-गायत्र्याः शिरसि हंसाय ऋषये नमः । मुखे अव्यक्ताय गायत्री-छन्दसे नमः । हृदये परमहंसाय नमः । मूलाधारे हं बीजाय नमः । पादयोः सः शक्तये नमः । नाभौ सोऽहं कीलकाय नमः । हृदये ओंकाराय नमः । मूर्ध्नि नभसे स्थानाय नमः । सर्वाङ्गे हेमाय वर्णाय नमः । कण्ठे उदात्ताय स्वराय नमः । बद्धाञ्जलि मम मोक्षार्थे जपे विनियोगः ।

करन्यास

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रां सूर्यात्मने अंगुष्ठाभ्यां नमः ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रीं सोमात्मने तर्जनीभ्यां स्वाहा ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रूं निरञ्जनात्मने मध्यमाभ्यां वौषट् ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रैं निराभासात्मने अनामि-काभ्यां हूं ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रौं अव्यक्तरूपात्मने कनिष्ठाभ्यां वौषट् ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रः अनन्त-तत्व-सूक्ष्मादेवी प्रचोद-यात् करतल-पृष्ठाभ्यां फट् ।

षडङ्गन्यास

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रां सूर्यात्मने स्वाहा हृदयाय नमः ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रीं सोमात्मने शिरसे स्वाहा ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रूं निरञ्जनात्मने स्वाहा शिखायै वौषट्

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रैं निराभासात्मने स्वाहा कवचाय हूं ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रौं अव्यक्त-रूपात्मने स्वाहा नेत्रत्रयाय वौषट् ।

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह्रः अनन्त-तत्व-सूक्ष्मा देवी प्रचोदयात् स्वाहा अस्त्राय फट् ।

इस प्रकार न्यास करने के बाद अजपा का ध्यान करे । यथा—

अजपा-ध्यान

ॐ द्यौ मूर्धानं यस्य विप्रा वदन्ति,
मुखे नाभो चन्द्र सूर्यौ च नेत्रे ।

दिग्भिः श्रोत्रं यस्य पादौ क्षितिं च,
ध्यातव्योऽसौ सर्वभूतान्तरात्मा ॥

इस प्रकार विराट्-स्वरूप अपनी आत्मा का ध्यान कर प्राणवायु के निर्गम-प्रवेशात्मक 'हंसः' इस मन्त्र से पचीस बार जप कर जप-समर्पण करे।

इसके बाद नादान्त-सन्धानपूर्वक सम्पूर्ण उपाधि को नाश करके प्रवृत्त हुआ अपने को जाने। फिर ब्रह्मरन्ध्रान्तर्गत कुण्डलिनी को पूर्वोक्त सुषुम्ना-मार्ग से आज्ञा से आधार-पर्यन्त क्रमशः तत्तच्चक्राधि-देवताओं को अपने अपने स्थान में रखकर सब कुछ ब्रह्ममय जाने। यथा—

अहं देवी न चान्योस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक्।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तस्वभाववान् ॥

इस प्रकार अपने को देवीमय जानकर अपने कार्यारम्भ के लिये भूमि से प्रार्थना करे। यथा—

भूमि-प्रार्थना

ॐ समुद्रमेखले देवि पर्वत-स्तनमण्डले।
विष्णुपत्नि नमस्तेऽस्तु पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥

इस तरह भूमि से प्रार्थना कर श्वासानुक्रम से पैर को आगे बढ़ावे। तब पद-पद में देवी का स्मरण कर बाहर जावे।

॥ इति प्रातःकृत्य-विधिः ॥

उपसंहार

१—अजपा के लिए श्वास-सख्या

१ मिनट = १५ श्वास
१ घण्टा = ६० × १५ = ९०० श्वास
१ अहोरात्र = ९०० × २४ = २१६०० श्वास

२—अजपा-समर्पण-संख्या

देवता	स्थान	जप-समर्पण-संख्या
गणेश	मूलाधार	६००
ब्रह्मा	स्वाधिष्ठान	६०००
विष्णु	मणिपुर	६०००
रुद्र	अनाहत	६०००
जीवात्मा	विशुद्ध	१०००
परमात्मा	आज्ञा	१०००
श्रीगुरुपादुका	सहस्रार	१०००
	कुल संख्या	२१६००

३—वाग्भव कूट

शक्त्यन्तस्तूर्य-वर्णोयं कलमध्ये सुलोचने।
वाग्भवं पंञ्चवर्णाढ्यं कामराजमथोच्यते ॥

शक्ति = ए, तूर्यवर्ण = ई।

कल – मध्ये = एई, कएईल + ह्रीं = कएईल ह्रीं = वाग्भव कूट (पञ्चवर्ण)

४—कामराज कूट

मादनं शिवचन्द्राढ्यं शिवान्तं मीनलोचने।
कामराजमिदं भद्रे षड्वर्णं सर्वमोहनम् ॥

शिव = हकार, चन्द्र = सकार, मादन = ककार इससे 'हसकहलह्रीं' ये षड्वर्ण कामराज कूट हैं।

५—शक्ति कूट

शक्तिवीजं वरारोहे चन्द्राढ्यं सर्वमोहनम्।
चतुरक्षर-रूपं तु त्र्यक्षरा त्रिपुरा भवेत् ॥

इससे 'सकलह्रीं' ये चतुर्वर्ण शक्तिकूट हैं।

६—भूतशुद्धि के अन्य विधान

भूतशुद्धि और लिपिन्यास के विना पूजा नहीं करनी चाहिए। इनके विना पूजा किया तो फल उल्टा हो जायगा। इस कारण पूजा करने के पहले भूतशुद्धि और लिपिन्यास करना अत्यन्त आवश्यक है। भूतशुद्धि की एक विधि यों है—

भूतशुद्धि का मतलब शरीर-शुद्धि है। शरीर-शुद्धि के लिए जो भी कार्य किये जाते हैं, वे सब भूतशुद्धि हैं।

भूतशुद्धि

पादतो जानु-पर्यन्तं चतुरस्रं सवज्रकम्।
लं-युतं पीतवर्णं च भू-स्थानं ब्रह्म-दैवतम्॥
अधिष्ठितं निवृत्याख्य-कलया स्थानमुच्यते।
उत्पत्तेस्तत्तु जीवानां एवं रूपं विचिन्तयेत्॥
जान्वोरा नाभि-पर्यन्तं अपं स्थानं सितप्रभम्।
ऊर्ध्वचन्द्र-निभं शृङ्ग-द्वय तत्पद्म-लांछितम्॥
षट्कोणं विन्दुभिः षड्भिः युक्तं वं-बीज-संयुतम्।
प्रतिष्ठा-कलया युक्तं ध्यायेत्तद्विष्णु-दैवतम्॥
नाभ्यादि-कण्ठ-पर्यन्तं अमृतं रुद्र-दैवतम्।
रं-बीजयुक्तं कलया युतं विद्याख्यया तथा॥
दीप्रिसत्स्वस्तिकोपेतं त्रिकोणाकारतां गतम्।
महाप्रलय-संस्थानं वह्नितत्वं विचिन्तयेत्॥
कण्ठाद् भ्रूमध्य-पर्यन्तं षट्कोणाकारतां गतं।
षड्विन्दु-लांछितं वृत्त-वेष्ठितं कृष्ण-वर्णकम्॥
वायु-स्थानं शान्तिकलाधिष्ठितं शिव-दैवतम्।
यं-बीजयुक्तं सर्वेषां प्राणरूपं विचिन्तयेत्॥
भ्रूमध्याद् ब्रह्मरन्ध्रान्तं आकाश-स्थानमुच्यते।
वृत्ताकारं धूम्रवर्णं महोच्च-ध्वज-लांच्छितम्॥
शान्त्यतीताख्य-कलयाऽधिष्ठितं शिव-दैवतम्।
हं-बीजयुक्तं ध्यात्वेत्थं देहे भूतानि विन्यसेत्॥
धर्मकन्द-समुद्भूतं ज्ञान-नाल-सुशोभितम्।
पद्म तत्कर्णिका-सस्थं प्रदीप-कलिका-निभम्।
सुषुम्ना-वर्त्मना जीवं परमात्मनि योजयेत्॥
योगेयुक्तेन विधिना सोहं मन्त्रेण साधकः।
तत्रैव सर्व-भूतानि विलीनानि विचिन्तयेत्॥

१—पाद से जानुपर्यन्त पृथ्वी-स्थान, पीत वर्ण, चतुरस्र, वज्र-लांच्छित, ब्रह्मा देवता, निवृत्ति कलात्मक, लं बीजयुक्त को ध्यान करे।

२—जानु से नाभि-पर्यन्त जलस्थान, अर्ध-चन्द्राकार, दोनों शृङ्गों में पद्मलांछित, विष्णु देवता, प्रतिष्ठा कलाधिष्ठित, वं बीज से युक्त स्थान का ध्यान करे।

३—नाभि से कण्ठपर्यन्त वह्निमण्डल, स्वस्तिक चिह्नयुक्त त्रिकोणाकार, रक्तवर्ण, रुद्र देवता, विद्या-कलाधिष्ठित, रं बीजयुक्त स्थान समझ कर ध्यान करे।

४—कण्ठ से भ्रूमध्य-पर्यन्त वायुमण्डल, षट्-कोणाकार, षड्विन्दुलांछित, वृत्तयुक्त, कृष्णवर्ण, ईश्वर देवता, शान्तिकलाधिष्ठित, यं बीजयुक्त स्थान स्मरण कर ध्यान करे।

५—भ्रूमध्य से ब्रह्मरन्ध्र-पर्यन्त आकाश-स्थान, वृत्ताकार, धूम्रवर्ण, महोच्चध्वजलांछित, शान्त्यतीत कलाधिष्ठित, शिव देवता, हं बीज से युक्त स्थान को स्मरण कर ध्यान करे।

इस प्रकार अपने शरीर में पञ्चभूतों का चिन्तन करे। तब धर्मकन्द से समुद्भूत, ज्ञान-नाल-सुशोभित, ऐश्वर्यादि अष्टदलोपेत, पर वैराग्य कर्णिकायुक्त हृदय-कमल की भावना कर उस कर्णिका में बालाग्र-समान प्रदीप्त कलिका-तुल्य जीव का स्मरण कर पूर्वोक्त कुण्डलिनी शक्ति को 'हंस' मन्त्र से उत्थान कर मूलाधार से अनाहत-पर्यन्त वर्ण और वर्णाधि-देवताओं को लीन करे। उसके बाद उसी कुण्डलिनीयुक्त जीव का ध्यान हृदय-कमल में करे। तत्पश्चात् अनाहत चक्र से ब्रह्मरन्ध्र-पर्यन्त वर्ण और वर्णाधि-देवताओं को लीन करते करते ले जाकर सहस्रदल-कमल की कर्णिका में परमात्मा की ज्योति का चिन्तन कर उसमें सम्पूर्ण वर्ण और वर्णाधि-देवताओं से युक्त जीव को लीन करे। इसके बाद कुण्डलिनी को पूर्वोक्त सुषुम्ना मार्ग से अपनी जगह पर ले जाकर तत्व-संहार करे। यथा—

पृथ्वी-स्थान को जल-स्थान में लीन करे। जल स्थान को वह्निमण्डल में लय करे। तेजः स्थान को वायुमण्डल में लीन करे। वायु स्थान को आकाश-मण्डल में लीन करे। आकाशमण्डल को कुण्ड-

लिनी में लीन करे। कुण्डलिनी को नाद शक्ति में लीन, करे। नाद शक्ति को विन्दु शक्ति में लीन करें। विन्दु शक्ति को प्रणव में लीन करे। प्रणव को परशक्ति में लीन करे। परशक्ति को परमात्मा में लीन करे।

७—भूतशुद्धि की सरल विधि

अपने अङ्क में उत्तान कर रखकर अत्यन्त तेजवाले दीपशिखा—जैसे जीवात्मा को मूलाधारस्थ कुण्डलिनी शक्ति के साथ चक्रभेद-क्रम से सुषुम्ना-मार्ग से ऊपर ले जाये। सहस्रदलकमल में ब्रह्म के साथ मिलाये।

इस प्रकार भूतशुद्धि अनेक प्रकार की है। सभी का लक्ष्य एक ही है। जो भी हो भूतशुद्धि में जीवात्मा और परमात्मा का संयोग होना चाहिये। जीवात्मा और परमात्मा का संयोग न हुआ, तो वह भूतशुद्धि नहीं कहलायेगी। इसलिए, जिस विधि से हो, जीवात्मा और परमात्मा का संयोग होना चाहिये। इसी विधि को भूतशुद्धि कहना चाहिये।

[१]

श्री संवर्ता मण्डलान्ते क्रमपद-निहितानन्द शक्तिः सुभीमा।
सृष्टं न्याये चतुष्कं अकुल-कुलगतं पञ्चकं चान्य-षट्कम् ॥
चत्वारः पञ्चकोऽन्य पुनरपि चतुरः षोडशाज्ञा-विशेषम्।
देव्याष्टौ मूर्ति-मध्ये हसखफलकला विन्दुपुष्पाक्षमुद्रा ॥

[२]

वृद्ध-कौमार-बालं परम शिवकला वक्रदेवी-क्रमान्यः।
श्रीनाथं चन्द्रपूज्या नव-नवकलितं युग्मभेदं तु सारम् ॥
तत्व-सिद्धावतारं प्रथम-कलियुगे कोङ्कण चाधिकारम्।
तस्यां वै शिष्य-पुत्रा नव-पुरुष-कृतं तेषु मध्येन्दु दृष्टे ॥

[३]

सन्तानं गोत्र-पिण्डं क्रम-कुल-सकलं मण्डल स्थान-पूर्वम्।
संस्कार त्रिप्रमेयं पशुजन-भयकृत् पिण्डसिद्धिः शिवाग्नौ।
मध्ये विश्राम-भूमि प्रभवमनुभवं प्रत्यगस्माद्विकारम्।
संसृष्टं येन तस्मै नमत गुरुवरं भैरवं श्रीकुजेशम् ॥

[४]

प्रीति-प्रेतासनस्थो भव-भय - हरणो भैरवो मन्त्रमूर्तिः।
चण्डी चण्डीशनाथः प्रणत-फणि-फणा लोकपालाः फणीन्द्राः ॥
यक्षा रक्षांसि दैत्याः पितृगण-संहिताः मातरः क्षेत्रपालाः ॥
योगिन्यो योगयुक्ता स्थल-जल-खेचराः पानमेतत्पिबन्तु ॥

—ॐ: ०:ॐ—